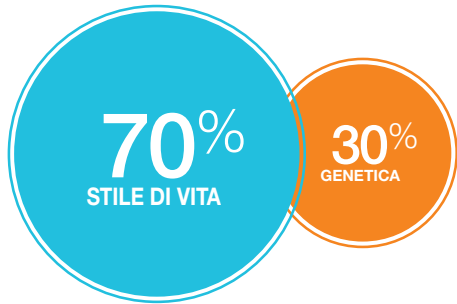


# FILOSOFIA SULLA NUTRIZIONE

## VIVERE SANO



Secondo gli esperti, un invecchiamento sano e' dettato per il **70%** dallo stile di vita e per il **30%** dalla genetica.

Source: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Prospects. The 2004 Revision. New York: United Nations, 2005.

In Herbalife, crediamo che una **nutrizione equilibrata e personalizzata** supporti uno **stile di vita sano ed attivo**.

E' essenziale, infatti, mangiare cibi sani, in combinazione con prodotti scientificamente validi, e praticare sport.

Herbalife ti aiuta a raggiungere

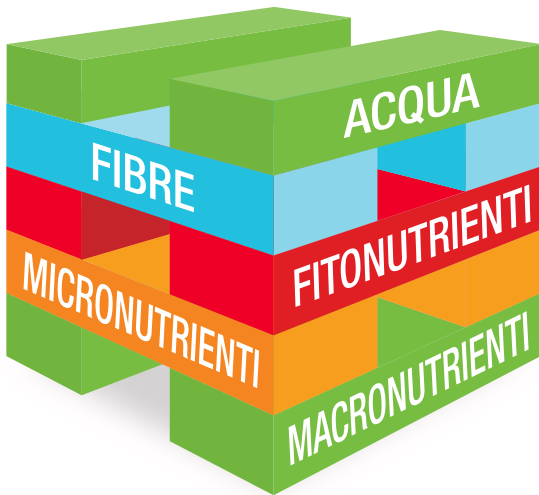
## 3 GRANDI

obiettivi...



## ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Un'alimentazione equilibrata e' composta da **5 COMPONENTI PRINCIPALI**:



## Tornano i conti?

La tua alimentazione quotidiana dovrebbe consistere in **40%** di carboidrati, **30%** di proteine e fino al **30%** di grassi sani.



Seguire un regime **ALIMENTARE EQUILIBRATO** puo' avere molti effetti benefici...



# COMPONENTI DELL'ALIMENTAZIONE

● MACRONUTRIENTI

■ MICRONUTRIENTI

## Proteine

● Ti senti stanco o debole? Il tuo livello di proteine potrebbe essere basso.

## Carboidrati

● Hai bisogno di piu' energia? Assicurati di assumere carboidrati sani. Ti aiuteranno ad affrontare una giornata impegnativa con energia e forza.

## Grassi

● Alcuni grassi sani (come ad esempio gli Omega-3) sono importanti per il funzionamento del cuore e della mente.

## Vitamine e Minerali

■ Molte vitamine e minerali aiutano il funzionamento delle cellule e convertono i macronutrienti in energia.

## Fitonutrienti

Prodotti da piante e fitonutrienti che danno effetti benefici.

## Fibre

Le Fibre aiutano la regolarita' e la salute intestinale.

## Idratazione

Recuperare l'acqua che perdi e' fondamentale. La disidratazione puo' comportare stanchezza, crampi muscolari, costipazione e pelle secca.

## Aloe

Se intere generazioni hanno usato l'aloè ci sara' un motivo.

# COMPOSIZIONE CORPOREA

Non e' solo una questione di calorie, ma anche di **UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA.**



# ABITUDINI SANE

## ACQUA

Idratazione! 2.5l di acqua al giorno e' la quantita' raccomandata nell'ambito di un regime alimentare equilibrato.

## RIPOSO

Dormire bene non e' solo un lusso, ma e' cruciale per sentirsi bene e avere un bell'aspetto.

## ATTIVITA' FISICA

Metti giu' il telecomando! 30 minuti di moderato esercizio fisico puo' fare una profonda differenza sulla tua salute e sulla tua felicita'.



# LA QUALITA' HERBALIFE



Attraverso il programma **"Seed to Feed"** (dal produttore al consumatore), Herbalife garantisce la sicurezza, la purezza e coerenza di tutti i suoi prodotti.

Con **HERBALIFE** puoi trovare un programma equilibrato

Il tuo Membro Herbalife di riferimento, ti sostiene rispondendo alle tue domande, offrendoti supporto, motivandoti e aiutandoti a raggiungere i tuoi traguardi.